Modificări și precizări în regulamentul jocului de handbal

In regulamentul jocului de handbal au intervenit unele modificări și precizări, multe din ele având o mare influență asupra desfășurării jocului, tehnicii și tacticii echipelor. In rândurile care urmează dăm, în rezumat, modificările și precizările intervenite în regulament, modificări care au intrat în vigoare și care trebue respectate chiar în competițiile de sală. Antrenorii, jucătorii și arbitrii de handbal au datoria să studieze cu atenție aceste modificări pentru ca ele să fie aplicate corect.

Aruncarea dela colțul mic se va face dela punctul marcat la intersecția liniei de poartă cu semicercul punctat dela 17 m. Jucătorii echipei care beneficiază de aruncare nu au voe să pătrundă peste semicercul punctat decât după ce mingea a părăsit mâna celui care execută aruncarea. Infracțiunea se sancționează cu aruncare liberă.

Circonferința mingii trebue să fie de 56—58 cm. Mingea trebue să aibă greutatea de 400—450 grame, atât pentru bărbați, cât și pentru femei și juniori. Mingea poate fi schimbată în cursul unui joc numai dacă s'a stricat, adică în cazuri excepționale.

Tricourile purtate de jucători și jucătoare trebue să aibă cusute pe spate numere înalte de cel puțin 20 cm. Tricourile vor fi numerotate dela 1 la 11, începând cu portarul, iar rezervele vor purta în mod obligatoriu tricouri numerotate 12, 13, 14. Culoarea numerelor trebue să fie deosebită de aceea a tricourilor pentru a putea fi văzute distinct.

In cazul când jocul trebue să aibă un câștigător, dar se termină totuși nedecis, după o pauză de 10 minute și o nouă tragere la sorți, se vor mai juca două reprize a 10 minute (atât pentru bărbați, cât și pentru femei și juniori), fără pauză între ele, după prima repriză schimbându-se terenul. Dacă și de astă dată jocul se termină nedecis, jocul se va rejuca la o altă dată. Aruncarea de începere a jocului trebue să se facă în cel mult trei secunde dela fluerul arbitrului și ea poate fi executată în orice direcție, chiar înapoi.

Este interzis a juca mingea intenționat cu piciorul (dela genunchi în jos), iar abaterea se va sancționa cu aruncare liberă de pe locul infracțiunii. Nu se va sancționa însă decât cazul când piciorul lovește mingea, iar nu și cel în care mingea lovește piciorul.

Mingea poate fi luată dela adversar cu o singură mână, cu palma deschisă, fără ca adversarul să fie lovit peste mână sau braț, iar infracțiunea se sancționează cu aruncare liberă. Este permisă marcarea și atacarea adversarului numai cu corpul, indiferent dacă acesta are sau nu mingea, fără ca acesta să fie lovit cu cotul, umărul, brațele sau mâinile, aceste cazuri sancționându-se tot cu lovitură liberă.

Folosirea mâinilor și brațelor este permisă numai pentru a deposeda în mod regulamentar adversarul de minge. Este interzisă blocarea drumului adversarului (cu sau fără minge) ținând brațele depărtate lateral.

In jumătatea proprie de teren, îmbrățișarea adversarului cu o mână sau cu amândouă, ținerea lui intenționată de tricou, de chiloți sau de mână, piedica, îmbrâncirea cu mâna, lovitura intenționată cu piciorul sau pumnul, împiedicarea neregulamentară a jucătorului aflat în poziție clară de tras la poartă, se sancționează cu lovitura dela 13 m. Aceste abateri se vor sancționa cu aruncare de pedeapsă, chiar dacă sunt comise față de un adversar care are sau nu mingea în posesie. Punctul 6 din articolul 6 al regulamentului, care prevedea sancționarea îmbrâncirii sau înghesuirii adversarului în semicerc, a căzut deoarece a fost inclus în cele de mai sus.

Jucătorul aflat cu mingea în dribling trebue să ocolească și să evite astfel ciocnirea cu apărătorul care-l așteaptă pe loc sau se află în mișcare pe direcția în care se duce el. In caz de ciocnire el va fi sancționat. Dacă însă, jucătorul în apărare, se află în mișcare nu pe direcția de alergare a atacantului, ci lateral sau dintr'o direcție ce formează un unghi oarecare cu linia pe care merge atacantul și se ciocnesc, va fi sancționat apărătorul tot cu o lovitură liberă. Deasemenea, atacantul va fi sancționat în cazul când se ciocnește cu apărătorul, care a sesizat feinta atacantului și se deplasează în acea direcție ca și în cazul când atacantul forțează trecerea printre doi apărători unul lângă altul.

Portarul este singurul care are dreptul de a se găsi în spațiul de poartă, în care se include și linia de demarcație a spațiului de poartă care nu poate fi atinsă de alți jucători cu nicio parte a corpului. Portarul se consideră că a părăsit spațiul porții, în momentul în care a depășit linia spațiului de poartă cu ambele picioare.

In timpul executării unei aruncări libere din orice punct al terenului, jucătorii echipei executante nu au voe să intre dincolo de linia punctată de 17 m. decât după ce mingea a părăsit mâna celui care execută. In timpul executării loviturii dela 13 m. jucătorii ambelor echipe, în afară de executant și portar, trebue să se afle în afara liniei de 17 m.

Arbitrul va fluera infracțiunile comise în timpul jocului de două ori, la interval de 3—4 secunde. Prima dată, pentru sancționare, a doua oară pentru executarea loviturii. Arbitrul nu trebue să aștepte ca apărătorii să facă zidul sau să se retragă la 6 m. distanță, ci va fluera a doua oară (după câteva secunde dela primul fluer), pentru ca lovitura să fie executată. Dacă prevederile regulamentului nu sunt atunci respectate (de exemplu distanța de 6 m.), el va lua următoarele măsuri: la prima abatere din timpul jocului va da avertisment întregii echipe prin căpitanul acesteia, în caz de recidivă va elimina pentru 5 minute jucătorul sau jucătorii infractori (indiferent dacă s'a marcat sau nu punctul). In caz că punctul a fost marcat, el este valabil și se vor lua și măsurile de mai sus. Acestea sunt luate și în caz că nu s'a marcat, dictându-se în plus și repetarea loviturii.

In momentul unei sancționări, jucătorul echipei sancționate care este în posesia mingii o va pune pe pământ în locul în care se află. In cazul în care o aruncă sau o ține cu intenția de a întârzia jocul, jucătorul în cauză va fi eliminat pentru 5 minute, iar în caz de recidivă pentru 10 minute și apoi definitiv.

Căpitanul echipei este singurul care are dreptul a cere lămuriri arbitrului asupra măsurilor luate, însă numai atunci când jocul este întrerupt. Arbitrul este dator a-i da lămuririle cerute. Dacă în timpul discuției cu arbitrul căpitanul echipei se abate, dela disciplina sportivă, el va fi eliminat de pe teren. In cazul călcării regulilor în timpul jocului, el va fi sancționat ca orice alt jucător.

Celelalte puncte din regulamentul jocului de handbal au rămas neschimbate.

Pregătirile echipelor de rugbi

La 15 Martie, 22 de echipe de rugbi, din Capitală și din restul țării, vor porni să se întreacă în cea mai importantă competiție a anului: campionatul de rugbi al R.P.R.

Din nou, sute și sute de spectatori vor lua loc în tribunele stadioanelor pentru a asista la dârzele întreceri pe care le oferă matchurile de rugbi, pentru a admira măestria cu care jucătorii de rugbi se întrec pentru obținerea victoriei.

Pentru ca aceste partide să fie și mai spectaculoase și, mai ales, pentru ca rugbiul nostru să înregistreze progrese și mai frumoase, loturile de jucători care vor forma cele 22 de echipe au pornit să se pregătească încă din primele zile ale acestui an. Sub supravegherea antrenorilor, loturile de jucători au intrat în faza finală a pregătirilor, până acum punând accentul pe dezvoltarea pregătirii fizice prin practicarea sporturilor complimentare.

In rândurile de mai jos dăm câteva aspecte din pregătirea echipelor de rugbi.

PROGRESUL-SFATUL POPULAR BUCUREȘTI

Sub conducerea antrenorului Ion Buzoianu, lotul de jucători al colectivului sportiv Progresul Sfatul Popular format din George Ionescu, Dumitru Tănase, Petre Grigore, Tănăsescu Florian, Urzică Roșu, R. Dumitrescu, M. Dragoș, J. Costescu, Horia Niculescu, Virgil Petcu, C. Mateescu, Dan Gheorghiu, Liviu Grecu, Jack Guiman, Teodor Stoica, Victor Nestor, D. Bolcă, Miron Costin, Nicolae Munteanu, Alex. Potosky, Daniel Tănăsescu, Nic. Văgâi, V. Toma, Șt. Stoica, Petre Roșca și Florin Crețulescu a făcut până acum numeroase antrenamente la sală în care s'a urmărit desvoltarea vitezei de reacție, a tehnicii individuale, etc.

Printr'un program de gimnastică bine alcătuit jucătorii de rugbi au lucrat cu seriozitate la desvoltarea armonioasă a tuturor grupelor mușchiulare. O mare importanță s'a dat și trecerii normei de gimnastică din cadrul complexului G.M.A. gradul II.

In ultimele zile, antrenamentele s'au desfășurat în aer liber, antrenorul urmărind în special jocul de ansamblu, trecerile de balon și acomodarea jucătorilor cu noile scheme tactice.

SPARTAC FINANȚE-BANCI BUCUREȘTI

Când am intrat în sala de antrenament Spartac Finanțe-Bănci, mai bine de 20 jucători purtau o minge mare și puțin diformată în șarje rapide când spre un panou, când spre celălalt, urmărind să introducă mingea în inelul fixat pe panou. Dar încet, încet, cele două „echipe" n'au mai încercat panoul, ci pur și simplu au executat deschideri lansând liniile de 3/4 spre „buturile" adverse ce se mutaseră în spatele panourilor.

Ne-am dat seama că cei peste 20 jucători erau rugbiștii colectivului și făceau „încălzirea". Spectatorii erau fotbaliștii și gimnaștii care avuseseră cu puțin timp înainte ședință de antrenament în aceeași sală.

Stând de vorbă cu antrenorul secției de rugbi, Șt. Bârsan, am aflat că „încălzirea" rugbiștilor constă în 10—15 minute joc de baschet, care se transformă pe nesimțite într'o partidă de rugbi cu reguli adaptate la specificul sălii.

Lotul format din Petre Droc, C. Enache, Alois Laub, I. Dimitriu, Tudor Vornicu, S. Dragomirescu, Ion Nicoară, Șt. Nanul, Ion Tănase, Dan Constantinescu, Ion Condeescu, Răsvan Pârâianu, Ion Teodorescu, C. Iordan, Ion Culea, Gh. Friboianu, Ion Epureanu, Horia Munteanu, Mihai Negoescu, Teodor Tăranu, Ion Chicoș, C. Șoitu și Gh. Teodorescu se antrenează în sală dela 2 Ianuarie. Programul de pregătire cuprinde gimnastică (pentru desvoltarea forței, mobilității, detentei), starturi scurte, jocuri sportive cu balonul pentru desvoltarea prizei la minge, crosuri etc. S'au făcut, deasemeni, antrenamente în aer liber pentru crearea coeziunii necesare unei bune conlucrări, în scopul realizării schemelor tactice.

CASA CENTRALĂ A ARMATEI

Incepând dela 12 Ianuarie, lotul de rugbiști al Casei Centrale a Armatei format din: N. Ghiondea, Radu Vâluda, Ion Dobre, Petre Cosmănescu, Petre Niculescu, Carol Kramer, Radu Nanu, Rene Chiriac, Emanoil Valeriu, Panait Merghișescu, Nic. Popescu, Nic. Lăzărache, Ștefan Constantin, R. Sokolay, Șerban Mehedinți, Mărgărit Blăgescu, Alex. Vișan, M. Manolache, Ion Danciu, Alex. Teofilovici, Nic. Pădureanu, Nic. Căpușan, Alexandru Pencin, Gh. Radu și Dudu Vasile s'a antrenat la Predeal. Rugbiștii au folosit schiul ca mijloc de pregătire fizică generală, pentru desvoltarea rezistenței și a grupelor mușchiulare dela mâini și picioare. Au executat marșuri prin zăpadă, gimnastică la sală, jocuri sportive în sală și în aer liber. Au ținut deasemeni ședințe tehnice de prelucrare a regulamentului de joc și fixarea sistemului de joc (noile scheme tactice).

Reîntorși la București, rugbiștii și-au continuat antrenamentul în sală punând accentul pe exerciții de îndemânare. In aer liber s'au efectuat crosuri pe teren variat și „lucru la balon".

H. NAUM

Finalele campionatului de schi al asociației Rezervele de Muncă

Recent la Păltiniș Ciuc, s'au desfășurat finalele campionatului de schi al asociației Rezervele de Muncă, la care au participat echipele calificate din etapa de regiune. Deși condițiile de pregătire pentru concurs nu au fost cele mai bune în toate regiunile țării, din cauza lipsei de zăpadă, majoritatea concurenților au luptat cu multă însuflețire pentru obținerea unor rezultate bune.

Iată clasamentul general: 1. Regiunea Stalin, 81 p.; 2. Regiunea Autonomă Maghiară 65 p.; 3. Regiunea București 48 p.; 4—5 Regiunea Oradea 46 p.; Regiunea Ploești 46 p.

Ștafetă băeți 4x5 km. (dela 18 ani în sus): 1. Regiunea Autonomă Maghiară 95.05 min.; 2. Regiunea București 105.54; 3. Regiunea Galați 108.31.

Ștafetă băeți 4x3 km. (sub 18 ani): 1. Regiunea Stalin 63,29 min.; 2. Regiunea Ploești 66,36; 3. Regiunea Autonomă Maghiară 74,17.

Ștafetă fete cat. II-a 4x2 km.: 1. Regiunea Stalin 71,22 min.; 2. Regiunea Bacău 82,51; 3. Regiunea Oradea 89,42.

Fond 5 km. cat. I-a băeți (dela 18 ani în sus): 1. Gh. Sorică (Ploești) 18,22 min.; 2. Alexandru Schelim (Regiunea Autonomă Maghiară) 18,32; 3. Hentz Rimeș (Regiunea Stalin) 19,30; 4. Leonte Popovici (Galați) 20,02.

Fond 3 km. cat. II- băeți (sub 18 ani); 1. Gh. Gârbocea (Ploești) 14,41 min.; 2. Ion Butnaru (Regiunea Stalin) 15,03; 3. Ion Wolf (Regiunea Autonomă Maghiară) 15,39; 4. Constantin Cojocea (Iași) 15,48.

Fond 2 km. cat. II-a fete (sub 18 ani): 1. Paraschiva Rozorea (Regiunea Stalin) 14.33 min.; 2. Elena Alămâie (Regiunea Bacău) 14,51; 3. Vilma Șerban (Regiunea Cluj) 17,02

Îndrumări pentru o mai justă pregătire a schiorilor slalomiști în perioada fundamentală

Am arătat într'un articol precedent care sunt cele mai importante lipsuri constatate în pregătirea slalomiștilor noștri. Să arătăm acum cum trebue organizat antrenamentul slalomistului în perioada fundamentală.

Antrenamentul în această perioadă trebue împărțit în câteva etape distincte. Prima etapă, care durează aproximativ 8—10 zile, trebue folosită pentru acomodarea cu munca specifică pe schi și pentru refacerea deprinderilor tehnice care, datorită timpului destul de lung care s'a scurs dela ultimul antrenament pe zăpadă, și-au pierdut din preciziune.

Această etapă consacrată acomodării și refacerii elementelor de tehnică va fi mai lungă în cazul slalomiștilor mai tineri și mai puțin perfecționați.

Ca exerciții în această etapă se vor folosi:

— coborîri libere pe trasee ușoare;

— diferite ocoliri și înfrânări;

— schimbări de direcție prin pași succesivi;

— coborîri în teren accidentat;

— cristianii, etc.

In a doua etapă relativ mai scurtă — 5—6 zile — se va urmări îmbunătățirea tehnicii, de data aceasta căutându-se ca elementele de tehnică să fie executate în condițiuni cât mai apropiate condițiunilor de cursă. Procedeele specifice de ocolire vor fi exersate în porți simple, aplicându-se apoi în combinații de 10-15 porți.

Se va începe cu ocoliri în combinațiile cele mai simple de porți care se pot rezolva cu procedee tehnice mai puțin pretențioase și la viteză redusă, lăsând concurentului timpul necesar de pregătire înainte de a intra în poartă și se va trece apoi la combinații mai complicate care cer o tehnică mai completă și viteză în execuție.

Pentru rezolvarea acestor sarcini se indică să se folosească:

— treceri prin porți simple deschise, închise, semiînchise.

— treceri prin succesiuni de 10-15 porți plasate la intervale egale și la o distanță relativ mai mare pentru a da posibilitate concurentului să se pregătească între porți.

Ocolirile în acest gen de combinații vor avea un ritm uniform și rar, accentul punându-se pe corectitudinea executării virajului (fără pierdere de viteză și cu derapaj cât mai mic) și pe executarea la timp a ocolirii (în cele mai dese cazuri ocolirea trebue începută înainte de intrarea în poartă având ca punct de reper fanionul interior ocolirii).

— Treceri prin porți duble „șicane", „coridoare" etc.

— Treceri prin „fir de păr", pentru obișnuirea cu executarea ocolirilor dese și în viteză. In acest scop se pot folosi combinațiile de porți denumite „fir de păr" care vor fi mult mai numeroase decât în mod obișnuit: 15-20 porți, și plasate într'un teren mai puțin înclinat și inițial la distanțe mai mari, micșorându-se distanța și îngreunându-se terenul în mod progresiv.

Aceste forme de antrenament se vor folosi pe pante cu diferite înclinații și dificultăți (hopuri, terase etc.).

A treia etapă a perioadei fundamentale va fi consacrată antrenamentului de cursă în care se va urmări: desăvârșirea pregătirii tehnice a slalomistului, perfecționarea pregătirii tactice (alegerea celui mai potrivit drum, începerea virajului la timp, formarea simțului vitezii, în sensul dozării acesteia în funcție de combinațiile de porți și de dificultățile traseului, folosirea celor mai potrivite procedee tehnice etc.), dezvoltarea îndemânării, a vitezei de execuție și a rezistenței specifice și participarea în concursuri.

In acest scop se pot folosi două forme de antrenament:

— repetarea de 10-15 ori a traseelor mai scurte

— repetarea de 5-8 ori a traseelor complecte (50-60 porți).

Combinațiile de porți folosite vor fi cât mai numeroase și pe terenuri cât mai variate.

Se recomandă ca în toate aceste coborîri să se folosească cronometrarea. Cronometrarea nu trebue însă să determine pe concurenți să coboare cu viteza cea mai mare ci să țină seama de dificultățile traseului și posibilitățile proprii.

Spre deosebire de etapa anterioară, în antrenamentul de cursă trebue folosite combinații de porți care cer ritmuri neuniforme și viraje la viteze înscrise pe arcuri de cerc diferite.

In această etapă este indicat să se participe la cât mai multe concursuri. In antrenamentele dintre concursuri se va continua pregătirea căutând să se aducă complectări, ținându-se seama de lipsurile observate în concursuri.

Perioada fundamentală trebue să se termine odată cu sfârșitul zăpezii.

După campionatele R.P.R., munca nu va fi întreruptă. Ea va continua, concurenții deplasându-se în regiunile de munte unde zăpada se păstrează mult mai târziu.

Spre sfârșitul acestei perioade se pot face anumite corectări tehnice menite să îmbunătățească tehnica sportivilor.

Atât în timpul antrenamentelor cât și în ședințe special organizate, antrenorul va căuta prin discuții, analize, referate etc. să îmbogățească nivelul de pregătire teoretică generală și de specialitate al sportivilor și să le imprime acestora o atitudine cât mai justă față de muncă și de pregătirea lor, educându-le calitățile moral-volitive.

Numai organizând în felul acesta antrenamentele, lichidând lipsurile semnalate și folosind din plin tot timpul cât există zăpadă, se poate ajunge la creșterea măestriei sportive, realizându-se un salt în valoarea schiorilor slalomiști.

GH. MITRA
antrenor de stat